

۸ ماده غذایی برای جلوگیری از ابتلا به سرطان



سرطان‌ها را کاهش دهد و رشد تومور را متوقف کند. **سبزیجات تیره رنگ:** این سبزیجات منبع بسیار خوبی از بتاکاروتن و لوتین هستند و بر اساس گزارش موسسه تحقیقات سرطان آمریکا، مصرف آن‌ها منجر به جلوگیری از رشد برخی از انواع سلول‌های سرطانی می‌شود. **انگور:** مطالعات اخیر نشان می‌دهد که این میوه در پیشگیری از سرطان‌هایی مانند سرطان پروستات، ریه، کبد و سینه موثر است.

انجمن سرطان آمریکا توصیه می‌کند که نیاز به دریافت روزانه حداقل پنج وعده میوه و سبزیجات و دنبال کردن رژیم غذایی سالم برای کنترل وزن و جلوگیری از ابتلا به سرطان موثر است، این در حالی است که به گفته محققان، در کنار این توصیه‌ها، مواد غذایی ویژه‌ای وجود دارد که در برابر انواع سرطان‌ها از افراد محافظت می‌کند.

سیر: مطالعات متعدد نشان می‌دهد که مصرف سیر برای پیشگیری از انواع سرطان‌ها به ویژه سرطان‌های گوارشی مانند معده، مری و روده بزرگ مفید است بنا بر این کارشناسان به خوردن حداقل یک حبه سیر در روز توصیه می‌کنند. **انواع توت‌ها:** به عنوان یک در مان خوشمزه، توت‌ها خاصیت شگفت‌انگیز ضد سرطانی دارند. انواع توت‌ها حاوی آنتی اکسیدان‌های قوی برای مبارزه با رادیکال‌های آزادی هستند که به سلول‌ها آسیب می‌رساند. ترکیبات موجود در توت‌ها همچنین منجر به جلوگیری از رشد و گسترش سرطان‌ها می‌شود. **گوچه فرنگی:** برخی تحقیقات نشان داده که مصرف گوچه فرنگی منجر به محافظت از مردان در برابر ابتلا به سرطان پروستات می‌شود. گوچه فرنگی حاوی غلظت بالایی از یک آنتی اکسیدان موثر به نام لیکوپین است که منجر به کاهش خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها به ویژه سرطان می‌شود.

سبزیجات: انواع سبزی‌ها به ویژه کلم بروکلی، گل کلم، اسفناج و... خاصیت ضد سرطانی دارد. مصرف این سبزیجات همچنین رشد تومور‌ها و گسترش سرطان را متوقف می‌کند. **چای سبز:** این نوع چای حاوی آنتی اکسیدانی قوی به نام کاتچین است که به روش‌های گوناگون منجر به پیشگیری از سرطان می‌شود. همچنین تحقیقات نشان داده که کاتچین سبب کوچک شدن تومور نیز می‌شود. در مقایسه با چای سیاه و سفید، چای

اضافه کنید. گوشت شسته شده را به قطعات دلخواه خرد و به پیاز اضافه کنید و کمی تفت دهید. بعد از پنج تا ۱۰ دقیقه کمی آب اضافه کنید و روی حرارت ملایم قرار دهید تا گوشت پخته شود. درون ماهیتابه کمی روغن اضافه کنید و روی حرارت بگذارید. سپس سبب‌ها را که به قطعات دلخواه برش زده‌اید، به ماهیتابه اضافه کنید و بگذارید هر دو روی آن کمی طلایی شود. بعد از اطمینان از پخت گوشت به آرامی سبب‌ها را به قابلمه اضافه کنید و به دلخواه کمی شکر، نمک و فلفل به غذا بیفزایید. آلوهای خیس شده و زعفران ساییده‌ورب گوچه را به آن اضافه کنید و اجازه دهید تا خورش روی حرارت ملایم جابیفند.

خورش سیب و آلو

- مواد لازم:** گوشت: ۵۰۰ تا ۳۰۰ گرم سبب قرمز پوست‌کنده و قطعه‌شده: چهار عدد سبب سرخ شده: سه تا چهار قاشق غذاخوری روغن، زعفران، آب، نمک، فلفل: به میزان لازم آلوئی خیس کرده: هفت تا ۱۰ عدد رب گوچه فرنگی: یک قاشق غذاخوری شکر: به میزان دلخواه

- طرز تهیه:** ابتدا پیاز سرخ شده را درون قابلمه بریزید و کمی روغن به آن

هل و خواص باور نکر دنی



عطاری

جویدن دانه‌های تازه هل می‌تواند در هضم بهتر موثر باشد. پودر آن مزه و طعمش را سریع از دست می‌دهد در حالی که دانه‌های هل با پوست می‌تواند طعم‌دار و موثرتر باشد. مصرف هل می‌تواند در کارایی کبد، معده، روده و اشتها مفید باشد. این ادویه برای تسکین سرکه، برونشیت، کاهش تب، کاهش التهاب دهان و حلق، رفع مشکلات کبد و کیسه صفرا، تقویت سیستم ایمنی و برای کاهش عفونت استفاده می‌شود. در طب سنتی از هل مانند دارچین در درمان مشکلات گوارشی استفاده می‌شود. برخلاف دارچین مصرف هل در دوران بارداری خطری ندارد و حتی می‌تواند سبب تسکین بیماری صبحگاهی شود.

داروخانه

متوهگزال



متوهگزال (metohexal) از داروهای پر مصرف است که برای پیشگیری از حمله قلبی و در مان برخی بیماری‌های قلبی مانند آنژین (در دقیقه سینه) و تپش قلب استفاده می‌شود. این دارو در مواردی هم برای کنترل فشار خون و پیشگیری از سردردهای ناشی از میگرن مصرف می‌شود اما باید توجه داشت که این دارو فشار خون بالا را درمان نمی‌کند، بلکه آن را کنترل می‌کند بنا بر این ممکن است مصرف آن تا پایان عمر ضروری باشد. این دارو به صورت خوراکی قرص و آمپول درون وریدی ارائه می‌شود و به عنوان مهم‌ترین داروی مورد نیاز در سیستم بهداشت اولیه قرار دارد.

کدبانو

نگهداری اصولی نان



اگر نان تازه‌تان زود کپک می‌زند باید بدانید یکی از مهم‌ترین دلایل آن این است که نان‌های داغ را روی هم قرار داده‌اید. برای جلوگیری از کپک‌زدگی نان‌ها بهتر است قبل از سرد شدن کامل، آن‌را دسته‌بندی نکنید و داخل نایلون یا پارچه نگذارید چرا که سبب خمیر شدن و فساد زودرس نان می‌شود. اگر نان را درون پتچال بگذارید فرایند کهنه شدن آن سریع‌تر اتفاق می‌افتد. در فریزر هم برخی خواص آن از بین می‌رود. بهترین حالت قرار دادن نان در یک پارچه است نه نایلون و مطبوع‌تر و ماندگار تر خواهد بود.

زو دررو

بهترین دوست باشیم



در دام دوستان ناباب و انواع باندهای منحرف و بز هکار بیفتد. پیشهاد می‌شود در این دوره والدین فرصت‌هایی برای با هم گذراندن اوقات خود با فرزند نوجوانشان در بیرون از خانواده برنام‌ریزی کنند و ملاک‌های مهم دوستیابی به ویژه خط‌هایی را که دوستان ناباب ممکن است برای فرد داشته باشند بازبانی صمیمی آموزش دهند.

از دواج = خدا حافظ رفیق



دیگران معاشرت کنند اما ذکر چند نکته در این مورد ضروری است. حقیقت را بپذیرید: حقیقت جدید زندگی‌تان را بپذیرید. به زبان ساده، حقیقت این است که همه چیز تغییر کرده است. شما اکنون زن یا شوهری دارید که توقع دارد اولویت اول زندگی‌تان باشد. همچنین دوستانی دارید که می‌خواهند شما مانند همیشه باشید اما خودتان این را می‌دانید که نمی‌توانید. به همین دلیل است که باید حقیقت را بپذیرید و بای این که تظاهر کنید مانند سابق می‌توانید به همه دوستان‌تان به طور یکسانی بر سید، شرایط را درک و سعی کنید با آن کنار بیایید. عادت‌های خود را تغییر دهید، هنگامی که از دواج می‌کنید زندگی‌تان تغییر می‌کند، پس با این حقیقت روبرو شوید. ترک عادت سبب مرض است و عادت‌های جدیدی هم به قبلی‌ها اضافه می‌شود. یکی از راهکارهای حفظ توان‌مان همسر و دوستان این است که هر دو را با هم و کنار هم داشته باشید. سعی کنید دوستان‌تان و همسران را به شرایط نوین عادت دهید و اگر دوستان‌تان متاهل هستند، با آن هارقت و آمد خانوادگی برقرار کنید. هر چه سریع‌تر این کار را انجام دهید، قبل از آن که یکی از طرفین از دست‌تان برنجند و روابط‌تان تیره و تار شود.

سلامت‌کده

در توفان گرد و خاک سلامت بمانیم



کودکان، سالمندان، مبتلایان به بیماری‌های تنفسی و آلرژی‌ها، مبتلایان به بیماری‌های چشمی، زنان باردار و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن به ویژه سرطان که سیستم ایمنی بدن آن‌ها ضعیف شده است، بیش از دیگران در معرض ابتلا به بیماری‌های تنفسی قرار دارند. ورود گرد و خاک به درون ریه، چشم و بینی با ابتلا به بیماری‌های مختلف همراه است اما با برخی راهکارهای ساده می‌توان میزان آسیب این پدیده‌های آب‌وهوایی را کاهش داد. کارشناسان برای حفظ سلامت و جلوگیری از آسیب در وضعیت گرد و خاک به افراد به ویژه گروه‌های در معرض ریسک سلامت توصیه می‌کنند تا مساعد شدن وضعیت آب‌وهوا از منزل خارج نشوند. همچنین استفاده از پنجره‌های دوسه‌جداره، عایق‌های پلیمری کنار پنجره، ماسک فیلتردار، عینک، لباس‌های پوشیده و کلاه هنگام خروج از منزل و قرار داشتن در معرض آلودگی از مواز تاثیرگذار در این زمینه است. هنگام گرفتار شدن در توفان‌شن و ماسه‌هرگز در مناطق کم ارتفاع دامنه کوه‌ها و حفره‌ها پناه نگیرید، زیرا امکان مدفون شدن زیر انبوهی از شن و ماسه وجود دارد. در صورتی که به طور ناگهانی در معرض توفان گرد و غبار قرار گرفتید و ماسک یا عینک و کلاه در اختیار ندارید، یک دستمال پارچه‌ای یا چند لایه دستمال کاغذی را مرطوب کنید و جلوی بینی خود قرار دهید تا میزان ورود مواد آلوده به مجاری تنفسی کاهش یابد. در صورتی که در مناطقی زندگی می‌کنید که سابقه آلودگی هوا، توفان گرد و غبار را دارد همیشه جعبه کمک‌های اولیه حاوی ماسک، اسپری ضد آسم و دیگر وسایل امدادی همراه خود داشته باشید. پس از رسیدن به خانه یا محل کار، دست و صورت خود را بشوید و لباس‌هایتان را تعویض کنید و در صورت احساس تنگی نفس، افزایش ضربان قلب، سرفه و مواردی از این قبیل بلافاصله به مراکز درمانی مراجعه کنید و در صورتی که به طور ناگهانی با توفان‌شن مواجه شدید از وسایلی مانند کیف، کوله‌پشتی، کتاب و... مانند نوعی سپر برای جلوگیری از ورود گرد و خاک به مجاری تنفسی و چشمان خود استفاده کنید.